كيف يحدث ارتفاع الكولسترول؟

ارتفاع الكولسترول يحدث عند ارتفاع نسبه الكولسترول بالدم مما يتسبب بزياده خطر الإصابه بامراض القلب وتكوين التجلطات.

ماهي انواع الكوليسترول؟

مرتفعة الكثافة:

يسمى بالكولسترول **النافع** الذي يقي ضد أمراض القلب عن طريق التخلص من الكولسترول الفائض بالأوعيه الدمويه مما يخفض من خطر الاصابه بالجلطة القلبية.

منخفضة الكثافة:

والتي تسمى بالكولسترول **الضار** فهو يتسبب بتراكم الدهون بجدار الأوعية الدموية مما يؤدي لحدوث آلآم الصدر , مشاكل القلب , الجلطات,مشاكل الكلى والأوعية الدموية.

ماهي طرق علاج ارتفاع الكوليسترول؟



تجنب قدر الإمكان الأغذية التالية:

الدهون المشبعة واستبدلها بالدهون الغير مشبعة , الدهون المشبعة تكون ذات كتلة جامدة سواءً بدرجة حرارة الغرفة أو عند التبريد.

وتتواجد بكميات كبيرة بالأغذية ذات المصادر الحيوانية كاللحوم , الدجاج بالجلد ,ومنتجات الألبان كاملة الدسم كما انها تتواجد ببعض مصادر الزيوت النباتية كزيت النخيل.

ماهي طرق علاج ارتفاع الكوليسترول؟



تجنب قدر الإمكان الأغذية التالية:

الدهون المتحولة , تتواجد بالسمن النباتي وبعض الأغذية المقلية والأطعمة المعلبة أو المحفوظة والتي تحتوي على الدهون المتحولة.

الكولسترول المتناول إلى أقل من ٢٠٠ ملغ / اليوم , من الأغذية المرتفعة بالكولسترول: صفار البيض والذي يحتوي على ٢١٢ ملغ كولسترول, اللحوم الدهنية, الحليب كامل الدسم, الأجبان, الروبيان, كركند (اللوبستر) و السلطعون (القبقب).

ماهي طرق علاج ارتفاع الكوليسترول؟

تناول المزيد من :

الألياف الذائبة , تتواجد بالأغذية ذات المصادر النباتية.

الأغذية المرتفعة بالألياف تساعد بالتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب كما إنها جيدة للجهاز الهضمي و تساهم في تحسين الصحة العامة ,مما يساهم بزيادة كمية الألياف المتناولة خلال اليوم اختيار المنتجات وحبوب الإفطار كاملة القمح كالشوفان و نخالة الشوفان والتي تحتوي على ٣-٤ جرام من الألياف بالحصة الواحدة , إضافه الموز ,التفاح,الخوخ,التوت الى حبوب الإفطار , تناول حبة الفاكهة كاملة بدلًا من تناول العصائر و اضافة البقوليات الى السلطة.



ماهي طرق علاج ارتفاع الكوليسترول؟



تناول المزيد من :

الأوميغا ٣ (دهون القلب الصحية), السالمون, التونة و الساردين تحتوي على نسبة مرتفعة من الأوميغا ٣ لذا ينصح بتناول الأسماك مرتين اسبوعيًا. كما يحتوى زيت كل من الكانولا وفول الصويا والجوز وبذور الكتان (المطحونة) على نسبة جيدة.



ماهي الأغذية التي ينصح بتناولها؟

المجموعة الغذائية	الأغذية التي ينصح بها
الحبوب	- الأرز البني. - البسكويت قليل الدهون. - خبز الحبوب الكاملة والحبوب كالشوفان ومعكرونة الشعير او الحبوب الكاملة.
الخضروات	- الطازجة, المجمدة او المعلبة دون إضافة الزيت او الملح.
الفاكهة	- الطازجة, المجمدة او المعلبة او المجففة.



ماهي الأغذية التي ينصح بتناولها؟

المجموعة الغذائية	الأغذية التي ينصح بها
الحليب ومشتقاته	- جبنه الكوتاج. - الأجبان خاليه او قليله الدسم. - الحليب الخالي او قليل الدسم. - الزبادي الخالي او قليل الدسم.
اللحوم ومصادر البروتين	- اللحوم قليلة الدهون. - البقوليات والبازلا المجففة. - المكسرات وزبدة المكسرات. - بياض البيض او بدائل البيض. - الأسماك والدجاج بدون الجلد. - بدائل اللحوم المصنوعة من بروتين الصويا او البروتين النباتي.



ماهي الأغذية التي ينصح بتناولها؟

المجموعة الغذائية	الأغذية التي ينصح بها
الدهون والزيوت	- الأفوكادو. - صلصلة السلطة. - البذور والمكسرات. - السمن النباتي والسائل وزيت الخضروات القابل للدهن. - الزيوت الغير مشبعة (الزيتون والفول السوداني و فول الصويا والكانولا وعباد الشمس).



ماهي الأغذية التي لا ينصح بتناولها؟

المجموعه الغذائيه	الاغذيه التي ينصح بها
الحبوب	- المخبوزات المرتفعة بالدهون كالدونات والبسكويت والكروسان و التارت والكوكيز . - الوجبات الخفيفة المحضرة باستخدام الزيوت المحولة كرقائق البطاطا و الفشار بنكهة الزبدة, ومنفخات الذرة المنكهة بالجبن.
الخضروات	- الخضروات المقلية. - الخضروات المحضرة بالزبدة والكريمة والأجبان.
الفاكهة	- الفاكهة المقلية. - الفاكهة المقدمة مع الكريمة او الزبدة.



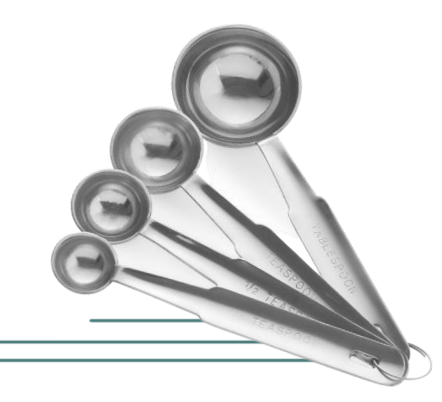
ماهي الأغذية التي لا ينصح بتناولها؟

المجموعه الغذائيه	الاغذيه التي ينصح بها
الحليب ومشتقاته	- الأجبان. - الأجبان الكريمية. - الكريمة الحامضة. - الحليب كامل الدسم. - الزبادي كامل الدسم. - الايس كريم والكريمة.
اللحوم ومصادر البروتين	- النقانق . - الدجاج بالجلد. - صفار البيض. - اللحوم مرتفعة الدهون. - اللحوم العضوية كالكبدة والمخ. - اللحوم والدجاج والاسماك المقلية.
الدهون والزيوت	- الزبدة. - الدهون المحولة. - زيت جوز الهند والنخيل.

ماهي اقتراحات الطبخ؟

بعض الاقتراحات التي تساعد في جعل وجبتك أقل بالدهون:

- استخدام الزيوت النباتية عوضاً عن الحيوانية.
- قم بشوي الأطعمة بدل من قليها أو تحميرها.
- إزالة الدهون الملحوظة من قطع اللحم و إزالة الجلد من الدجاج.
- عند استخدام الزيت للتحمير أو غيره استعمل ملعقة لتقدير الكميات وتجنب سكبه مباشرة من العلبة الى اداة التحمير.



ماهي اقتراحات الطبخ؟

بعض الاقتراحات التي تساعد في جعل وجبتك أقل بالدهون:

- قم بتقديم الأطعمة العالية بالسعرات بكمية اقل مما يساهم بتقليل الدهون والسعرات المتناولة.
- استخدام انواع متعددة والوان مختلفة من الخضار بالسلطة كالجزر والبروكلي والزهرة والتي تحتوي على نسبه ألياف مرتفعة.
- اختيار الخبز الذي يحتوي على " كاملة القمح" في منكوناته الأولى كـ (طحين القمح الكامل).

- **النشاط البدني:**

أحد الأمور المهمة لتحسين الصحة هو زيادة النشاط البدني خلال الأسبوع كحد أدنى ٤٠ - ٣٠ دقيقة لمدة ٣-٤ ايام اسبوعيًا مما يساهم في خفض الكولسترول والكولسترول الضار.



ماهي اقتراحات الطبخ؟

- **الأدوية:**

بجانب الغذاء السليم و الرياضة يقوم الدكتور الخاص بك بصرف بعض الأدوية التي تساعد في خفض مستوى الكولسترول.

- **التحكم بالوزن :**

زيادة الوزن تساهم في رفع مستويات الكولسترول والدهون الثلاثية.

خساره الوزن الزائد يساعد بتخفيض مستوى الكولسترول الضار والدهون الثلاثيه ويساهم في زياده مستوى الكولسترول الجيد

ماهي اقتراحات الطبخ؟

- قراءه الملصق الغذائي :

يمكنك استخدام الملصق الغذائي على المنتجات للحصول على المنتج الأقل في الكولسترول والدهون المشبعة والمهدرجة.

ابدأ بالقراءة من الأعلى

وتأكد من كمية الحصة الواحدة وعدد الحصص كاملة في المنتج الغذائي حتى لا تفرط بتناول كميات من الطعام تزيد عن احتياجاتك اليومية

قلل من استهلاك هذه المغذيات الضارة بصحتك

حاول الحصول على المزيد من هذه المغذيات المفيدة لصحتك

Sample Label for
Macaroni and Cheese

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Serving Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30 mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugar 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on Your calories needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Sat Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

لتسهل قراءة الملصق، انظر إلى النسب المئوية % واتبع هذه القاعدة البسيطة:

%5 أو أقل تعني نسبة قليلة

%20 أو أكثر تعني نسبة كبيرة

اختر المنتج ذو النسب الكبيرة من المغذيات المفيدة ونسب قليلة من المغذيات الضارة